



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

PATATES

Köklerinden yararlandığımız, otsu bir sebze olan patates, her toprakta ve her iklimde yetişen değerli bir besin maddesidir. Ülkemizde yetiştiği bölgeye göre adlandırılan patatesin yuvarlak ve uzun cinsleri, sarı, kırmızı pembe gibi türleri vardır.

Bursa-Adapazarı dolaylarında yetişen 'İne-I göl patatesi", açık sarı renkli, yuvarlak, beyaz etli, ve yumuşaktır. Bir başka İnegöl cinsi ise, sert ve az suludur. Trabzon ve çevresinde üretilen "Malta patatesi", 5-6 santimetre çapında, açık sarı renklidir. İstanbul patatesinin belirleyici özelliklerini de "sarı ve sulu" olarak söyleyebiliriz. Kayseri ve yakın çevresinin yaz ve kış patatesi ceviz büyüklüğünde ve beyaz renkli, ödemiş'inki ise irice, beyaz renkli ve sulucadır. "Akgöz" adıyla bilinen iri, kaim kabuklu, sarı-sert, Erzurum patatesi ise küçük yumrum, beyaz, ya da çok açık sarı renkli olur.

Sarı patatesler daha çok yemekte, beyazları ise püre ve kızartmada kullanılmaya uygundur. Bu nişasta küpü sebze, yuvarlak, düzgün ve kaygan yüzeyle, filizsiz ve yeşillenmemiş, lekesiz, büzüşmemiş olmalıdır. Kışlık patateslerin yüzeyleri kaygan değildir. Bu mevsimde patates alırken bu tür bir sakıncası olup olmadığına dikkat etmek gerekir. Çünkü çizik olanlar daha kolay çürürler.

BESİN DEĞERİ

Patatesin besin değeri, türlerine göre değişiklik gösterebilir. Ancak, ortalama olarak 100 gram patateste 80 gram su, 19,7 gram nişasta, 0,1 gram yağ, 2 gram protein, 1 gram selüloz, 15 miligram kalsiyum, 1,4 miligram demir, 1 miligram PP vitamini, 0,1 miligram B1 vitamini ve İskorpit hastalığını önleyici miktarda (C) vitamini bulunur.

Patatesin kalori değeri "88"dir. Kızartıldığında su oranı beşte bir kadar azalırken, nişasta, protein ve kalori değeri yükselir. (% 40 kadar)

KULLANILMASI

Patates, mutfaklarımızda soğuk, sıcak, yemeklik ve garnitür olarak çeşitli şekillerde kullanılır. Tencere yemekleri, kebablar, turlüler, pilaki ve yahniler, çorbalar, köfteler, püreler, sufleler her türlü pişirme yöntemiyle hazırlanabilir. Hatta tatlı olarak da yararlanılabilir.

HAZIRLAMA YÖNTEMİ

Patatesler iyice yıkanıp, haşlanarak kabukları soyulmalıdır. Eğer bu iş, çiğken yapılacaksa, vitaminlerin kabuğa yakın yerlerde daha fazla olduğu unutulmamalı ve özenle, ince ince soyulmalıdır. Üzerinde görülebilecek kahverengi ya da yeşil noktalar, bıçağın sivri ucuyla dikkatle oyularak çıkarılmalıdır. Çünkü bu noktaların toksin (zehir) etkisi olabilir. Kullanılacağı yemeğe göre, bütün, daire, yarım daire, kuşbaşı, tavla zarı (küp), kibrit, parmak, sarımsak dişi, fındık, yuvarlak misket, saman, yaprak (cips), şato, frit biçimlerinde doğranır. Bu biçimleri elde etmek için hazırlanmış çeşitli mutfak araçları, ev hanımlarına büyük kolaylık sağlar. Patatesler soyulduktan ve doğrandıktan sonra karamaması için suya konmalıdır. Ama yine de fazla bekletmeden, en kısa sürede kullanmak en iyi sonucu verir.

PİŞİRME YÖNTEMİ

Patatesler en iyi kabuğuyla birlikte pişirilir. Yağda kızartma dışındaki pişirmeler kabuklar soyulmadan gerçekleştirilebilir. Patates kabuğuyla, orta ısıda suda 30 dakikada, fırında bir saatte pişer.

Su dolu bir tencerenin içine patatesler konur ve su kaynama noktasına geldiğinde çıkarılırsa, kabuklar rahatça soyulur. Haşlanıp, soğutulduktan sonra dilimlenen bu patatesler, tavada 10 dakika sote yapılırsa iyi bir sonuç elde edilir.

Kızartmada ise, patatesler sıcak yağa salınmadan önce, temiz bir peçete arasında iyice kurulanmalıdır. İyi kızarmış patates, altın sarısından koyu sarıya giden renkte, içi tam pişmiş, üzerinde yağ yapışığı olmayan ve her yeri aynı renktedir. Bunu elde etmek için yağa az miktarda patates koymak gerekir. Aksi halde, kızartma yağının ısısı düşer, patates yağı çeker ve kızarmaz. Yapılacak ikinci iş de kızarmış patatesleri aynı büyüklükte kesmektir. Farklı büyüklükte kesilen patatesler, aynı zamanda kızarmayacakları için küçük olanların yanması söz konusu olabilir.

Patatesler, buhar yönteminde dibinde su kaynayan bir tencerenin üstünde, tel süzgece konur ve orta ısıda 50 dakika pişirilerek

de hazırlanabilir. Bu yöntemde tuz suya atılmamalı, patateslerin üzerine serpilmelidir. Üzerine serpilmezse, suyla temas etmeyen patatesler tuzdan yararlanamaz.

SAKLANMASI

Ekim sonlarıyla kasım başlarında topraktan iyice silkelenerek toplanan patatesler, havadar, serin ve karanlık bir yere depo edilir. Gerektiği kadar sepete alınır ve bir süre de oda sıcaklığında saklandıktan sonra kullanılır. 7-8 derece ısıda patatesin nişastası şekere dönüşür. Genellikle patatesler 15-20 derece ısıda saklanır. Fazla ısı patateslerin çürümesine ve pörsümesine, nemli ısı ise filizlenmesine neden olur.

